



Директор



Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

" 10 ноября 2024 г

3 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологическо й карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Яйцо вареное	40	2008	213	7,90	8,60	8,20	93,40
Каша манная молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,63	7,80	26,73	198,00
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42,00
Пряник	50	ТК	13	2,40	1,40	32,85	178,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	495			19,00	18,59	90,33	576,40
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	2017	52	0,88	3,65	5,17	57,00
Суп из овощей со свиной	200/5	2017	99	2,85	5,19	8,90	94,00
Оладьи из пчени	90	2008	290	14,24	13,52	7,25	226,00
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,64	4,80	36,00	210,00
Кисель из сока плодового натурального	200	2008	408	0,02		38,06	152,00
Соус сметанный	25	2008	371	0,37	1,00	1,62	17,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	795			28,57	29,39	125,33	899,00
Полдник							
Груши	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46,00
Ватрушка с творогом	60	2016	559	6,14	5,41	28,36	187,00
Напиток из варенья	200	2008	439	0,08	0,04	26,10	106,00
Итого за прием пищи:	360			6,62	5,75	64,76	339,00
Всего за день:				54,19	53,73	280,42	1814,40

Зав.производством Соколов А В С

Калькулятор